



※腸病毒的預防方法：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

※腸病毒消毒方法：

1. 消毒方法的選用：

(1) 腸病毒對酸及許多化學藥物具抵抗性，如抗微生物製劑、清潔消毒劑及酒精，均無法殺死腸病毒。

(2) 醛類、鹵素類消毒劑（如市售含氯漂白水）可使腸病毒失去活性。

(3) 腸病毒於室溫可存活數天，4°C可存活數週，冷凍下可存活數月以上，但在 50°C 以上的環境，很快就會失去活性，所以食物經過加熱處理，或將內衣褲浸泡熱水，都可減少腸病毒傳播。

(4) 乾燥可降低腸病毒在室溫下存活的時間。

(5) 紫外線可降低病毒活性。

2. 含氯漂白水之使用方法(使用時請穿戴防水手套並注意安全)：

(1) 一般環境消毒，建議使用 500ppm 濃度之漂白水。

(2) 針對病童分泌物或排泄物污染之物品或表面，建議使用 1000ppm 之漂白水。

(3) 以泡製 500ppm 含氯漂白水為例：

a. 取市售家庭用漂白水（濃度一般在 5 到 6%）5 湯匙（一般喝湯用的湯匙，約 15 至 20cc）。

b. 加入 10 公升的自來水中（大寶特瓶每瓶容量 1,250cc，8 瓶即等於 10 公升），攪拌均勻即可。